DESTEKLEME YÖNTEMLERI



AÇIK İLETİŞİM

Çocuğunuzla düzenli olarak konuşun, endişelerini ve deneyimlerini paylaşmasına olanak tanıyın.



GÜVENLİ BİR ORTAM

Çocuğunuzun kendini güvende hissetmesi için evde destekleyici ve anlayışlı bir ortam oluşturun.

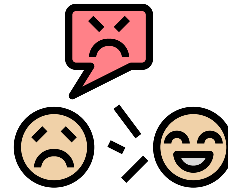


KRİTİK DURUMLARI TANIMA

Zorbalığın belirtilerini erken fark edin ve harekete geçmekten çekinmeyin.

ZORBALIĞA DİKKAT!

Akranları tarafından zorbalığa uğrayan çocukların genellikle huzursuz, kederli ve üzgün oldukları, toplum içine giremedikleri, fiziksel olarak dengesiz davranışlar sergiledikleri gözlenmektedir. Okula yönelik motivasyonlarında azalır ve akademik başarıları düşebilir. Ayrıca, depresyon, dikkat eksikliği ve psikosomatik semptomlardan yakınan bu çocuklar, psikolojik bozukluklara daha fazla eğilimlidirler. Daha fazla uyum problemi yaşayabilmektedirler. Ayrıca sağlıklı baş etme becerileri geliştiremedikleri takdir de kendilerinin de zorba olma ihtimalide bulunmaktadır.



ÖĞRETMENLER VE OKUL YÖNETICILERI ILE ILETIŞIME GEÇIN, SORUNUN ÇÖZÜLMESI IÇIN BIRLIKTE ÇALIŞIN.
PSIKOLOJIK DESTEK IÇIN BIR UZMANDAN YARDIM ISTEYIN.



ERGENLIK DÖNEMINDE

AKRAN ZORBALIĞINI TANIMAK

-VELİLER İÇİN-

"Zorbalık güç gösterisi değil, zayıflığın sessiz çığlığıdır."



AKRAN ZORBALIĞI NEDIR?

Akran zorbalığı, bir veya daha fazla kişinin, güç dengesizliğinden yararlanarak başka birini sürekli olarak hedef almasıdır. Fiziksel, sözel veya sosyal olarak gerçekleşebilir.

AKRAN ZORBALIĞIN TÜRLERI

- ***Fiziksel zorbalık:***

Tokat atma, itme, eşyaları çalma.

- ***Sözel zorbalık:***

Hakaretler, alay etme, küçümseme.

- ***İlişkisel / Sosyal zorbalık:***

Dışlama, dedikodu yapma

- ***Siber zorbalık:***

Sosyal medya üzerinden zorbalık

- ***Cinsel zorbalık:***

Cinsiyet, kimlik ile ilgili laf atma veya cinsel içerikli kaba cümleler kullanma, konuşmalar yapma



ZORBALIĞIN BELIRTILERI

DAVRANIŞSAL DEĞİŞİKLİKLER:

Çocuğunuzun okulda veya evde davranışlarında ani değişiklikler gözlemleyin.

DUYGUSAL DEĞİŞİKLİKLER:

Üzgün, kaygılı veya sinirli davranışlar, sosyal etkinliklerden kaçınma.

FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER:

Baş ağrısı, mide bulantısı, sık sık hastalanma.